

## Genieten tijdens de feestdagen

Er zijn veel verleidingen rond de feestdagen. De schappen in de winkels liggen vol met kerstkransjes, gevulde speculaas en oliebollen. Het kan lastig zijn om de verleidingen te weerstaan. Gelukkig hoeft dit niet! Het is mogelijk om bewust te genieten van deze snacks tijdens de feestdagen.

### Tips:

- ❖ Probeer om tijdens de feestdagen regelmatig te eten en geen maaltijden over te slaan. Op deze manier voorkomt u dat u erge trek krijgt, waardoor het lastiger kan zijn om het bij een kleine snack te houden. Beperk het eten van een snack tot één eetmoment per dag en maak daarbij realistische, haalbare doelen.
- ❖ Plaats een schaal met fruit/ gezonde hapjes op een zichtbare plek. Hierdoor zult u sneller voor een stuk fruit/ gezond hapje kiezen.
- ❖ Geniet zoveel mogelijk van uw eten. Dit kunt u doen door langzaam te eten en door goed te kauwen. Wist u dat u het beste ongeveer 30-40 keer op een hap kunt kauwen? Probeer als uitdaging eens om op de eerste drie happen drie keer meer te kauwen. Serveer de snack op een mooi bord. Probeer mindful om te gaan met eten, maak er een speciaal moment van en kleed de tafel gezellig aan.
- ❖ Deze tip is niet heel origineel, maar het is verstandig om boodschappen te doen nadat er is gegeten. Maak een boodschappenlijstje, zodat er alleen gekocht wordt wat u van tevoren bedacht had. Maak daarin realistische doelen, waarbij de 80-20 regel gehanteerd wordt. Dit houdt in dat u 80% van de tijd verantwoord bezig bent. Er blijft dan 20% over voor extra's waar u bewust van kunt genieten. Koop een kleine portie van uw favoriete snack en leg dit op een mooi schaalje. Eet rustig en geniet van uw snack. Wees altijd eerlijk tegen uzelf als u het lastig vindt om een grote portie over meerdere keren te verdelen. U kunt dan beter een kleinere portie kopen.
- ❖ Eet u weleens meer dan u van tevoren bedacht had? Bedenk dan dat elk eetmoment weer een nieuwe kans is om iets voedzaams te eten. Bekijk zonder oordeel hoe dit gekomen is en probeer de volgende keer een nieuw plan te maken. Er is altijd ruimte voor verbetering. Wees niet te streng voor uzelf.
- ❖ Eten is een belangrijke punt rond de feestdagen, maar er zijn voldoende andere activiteiten die samen gedaan kunnen worden. Maak bijvoorbeeld eens een lekkere (bos)wandeling.
- ❖ Maak met elkaar gezonde snacks en eet het samen op. Geef de overgebleven snacks mee aan uw gasten of vries de snacks per portie in. Als u thuis gasten ontvangt zou u bijvoorbeeld ook olijven, noten of toastjes van komkommer met hüttenkäse, zalm of met hummus kunnen serveren.
- ❖ Er zijn aan het einde van het jaar maar vier feestdagen. Probeer de snacks te beperken tot deze dagen en probeer op uw regelmaat en portiegrootte te letten. Het is om deze reden niet nodig om u al te veel zorgen te maken over wat er gegeten en gedronken wordt. Probeer de dagen eromheen gezonder te eten en om meer te gaan bewegen.

## Diëtistenpraktijk Het IJtje wenst u fijne feestdagen en een gezond en gelukkig 2020!

Met vriendelijke groet,

Pien Braakhuis & Wendien Kars, diëtist, leefstijlcoach en kinder eetcoach.